

**PENGARUH VARIASI LATIHAN BOLA GANTUNG
TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN
SERVIS ATAS BOLAVOLI PADA SISWA
KELAS VIII MTS AL GHOZALIYAH
SENORI TUBAN**



Oleh:

ANDY FAHMIL MUBAROK

3220190313

UNUGIRI

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2023

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.



UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Andy Fahmil Mubarak
Nim : 3220190286
Judul : Pengaruh Variasi Latihan Bola Gantung Terhadap Peningkatan Servis atas Bolavoli Pada Siswa Kelas VIII Mts Al Ghozaliyah Senori Tuban.

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing, sehingga bisa di ajukan untuk mendaftar sidang Skripsi.

Dosen Pembimbing I

Tanggal Disetujui



Hasan Saifuddin, M.Pd.
NIDN. 0716039801

Dosen Pembimbing II

Tanggal Disetujui



Rohmad Apriyanto, M.Pd.
NIDN. 0704048703

UNUGIRI

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Andy Fahmil Mubarak
NIM : 3220190313
Judul : Pengaruh Variasi Latihan Bola Gantung Terhadap Peningkatan Keterampilan Servis Atas Bolavoli Pada Siswa Kelas VIII MTs AL GHOZALIYAH SENORI TUBAN

Telah dipertahankan pengujian pada tanggal 31 Agustus 2023

Dewan penguji

Penguji I

Benny Widya Priadana, M.Pd
NIDN. 0703078902

Penguji II

Dr. H. M. Ridwan Hambali, Lc., M.A
NIDN. 2117056803

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan



Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0721059101

Penguji III

Hasan Saifuddin, M.Pd
NIDN. 0716039801

Penguji IV

Rohmad Apriyanto, M.Pd
NIDN. 0704048703

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan

Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN. 0707048904

MOTTO

“Sukses berjalan dari satu kegagalan ke kegagalan yang lain, tanpa kita kehilangan semangat.”

(Abraham Lincoln)

“OJO RUMONGSO BISO NING SING BISO RUMONGSO”

(Andy Fahmil Mubarak)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini ku persembahkan kepada :

- Kedua orang tua ku tercinta, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua.
- Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati.
- Sahabat dan Teman angkatan PJKR 2019 tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua tak kan mungkin aku sampai disini, terimakasih untuk c tawa, tangis, dan perjuangan yang kita lewati bersama

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Bola Gantung Terhadap Peningkatan Servis atas Bolavoli Pada Siswa Kelas VIII Mts Al Ghozaliyah Senori Tuban”. Penyusunan skripsi disusun sebagai salah satu persyaratan kelulusan mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Selama mengerjakan skripsi, peneliti banyak mendapatkan pengetahuan, bimbingan, arahan dan dukungan dari semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dengan selesainya penulisan skripsi ini, peneliti tidak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak H. M. Jauharul Ma'arif, M. Pd. I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Benny Widya Priadana. M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2019 Kelas C.
5. Bapak Hasan Saifuddin, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, yang telah mengarahkan dan memberikan ilmu yang bermanfaat, serta dukungannya.
6. Bapak Rohmad Apriyanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II, yang telah mengarahkan dan memberikan ilmu yang bermanfaat, serta dukungannya.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang mengajar Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membekali penulis dengan ilmu-ilmu yang berguna bagi peneliti.
8. Kepala Sekolah MTS Al Ghozaliyah Senori Tuban, seluruh Guru dan staf atas kesempatan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam

melakukan penelitian dan memperoleh informasi yang diperlukan selama penulisan skripsi ini.

9. Orang Tua yang telah memberikan doa, dorongan dan semangat selama penyusunan skripsi ini.
10. Teman terdekat yang selalu memberikan motivasi dan semangat untuk menjadi orang yang lebih baik
11. Teman-temanku satu bimbingan penelitikskripsi yang telah berjuang bersama-sama penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan semangat dan doa.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Bojonegoro, Agustus 2023

Penulis,

Andy Fahmil Mubarok



UNUGIRI

ABSTRACT

A, Mubarak, (2023) *The Effect of Variations in Hanging Ball Exercises on Improving Service for Volleyball in Class VIII Students of Mts Al Ghozaliyah Senori Tuban*. Thesis Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University, Bojonegoro. Main Supervisor Hasan Saifuddin, M.Pd. and the second advisor Rohmad Apriyanto, M.Pd.

Keywords: Volleyball, Top Serve, Variations of Hanging Ball Exercises

This study aims to determine the effect of variations in training using a hanging ball on top serve skills in class VIII students at Mts Al Ghozaliyah Senori. In this study using the experimental method with pre-experimental with the selection of saturated samples. From the results of the t-test it can be seen that the significance value of p is 0.000. Because the significance value is $0.000 < 0.05$, these results indicate that there is a significant difference. Thus the alternative hypothesis (H_a) which reads "There is an influence of variations in training using a hanging ball on the accuracy of the top serve in class VIII students at Mts Al Ghozaliyah Senori", is accepted. Based on this, it can be concluded that variations in training using a hanging ball have a significant influence on the top serve skills of class VIII students at Mts Al Ghozaliyah Senori.

UNUGIRI

ABSTRAK

A, Mubarak, (2023) *Pengaruh Variasi Latihan Bola Gantung Terhadap Peningkatan Servis atas Bolavoli Pada Siswa Kelas VIII Mts Al Ghozaliyah Senori Tuban*. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing Utama Hasan Saifuddin, M.Pd. dan Pembimbing kedua Rohmad Apriyanto, M.Pd.

Kata Kunci: Bola Voli, Servis atas, Variasi Latihan Bola Gantung

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Variasi latihan menggunakan bola gantung terhadap keterampilan servis atas pada siswa kelas VIII Mts Al Ghozaliyah Senori. Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pre eksperimental dengan pemilihan sampel jenuh. Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh Variasi latihan menggunakan bola gantung terhadap ketepatan servis atas pada siswa kelas VIII Mts Al Ghozaliyah Senori”, diterima. Berdasarkan hal tersebut bisa disimpulkan bahwa Variasi latihan menggunakan bola gantung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan servis atas pada siswa kelas VIII Mts Al Ghozaliyah Senori.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	5
2.1 Tinjauan Pustaka.....	5
2.2 Dasar Teori.....	6
2.2.1 Hakikat Bolavoli.....	6
2.2.2 Servis atas Bola voli.....	18
2.2.3 Sarana dan Prasarana Bola Voli.....	20
2.2.4 Variasi.....	23
2.2.5 Variasi Latihan Bola Gantung.....	23

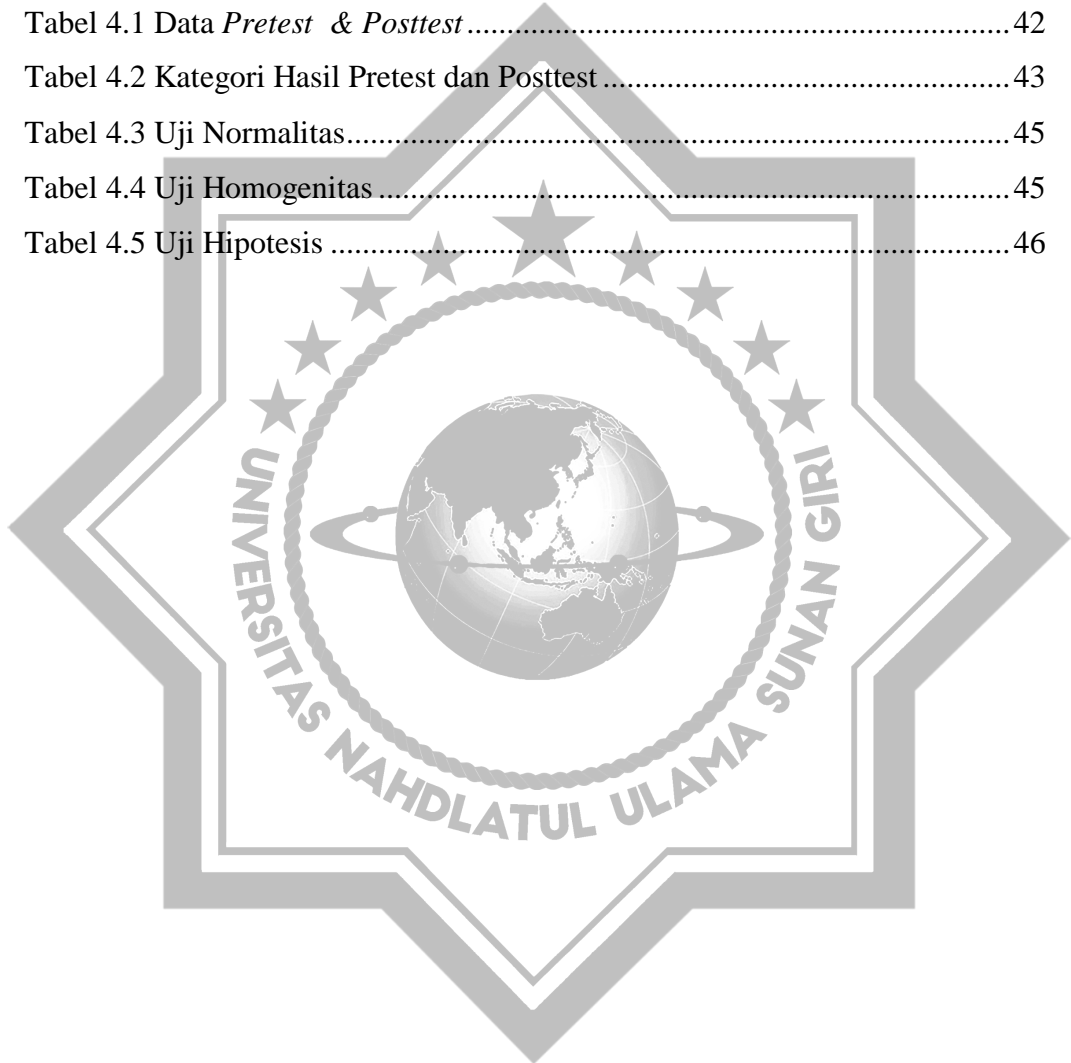
2.3 Kerangka berpikir	26
2.4 Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Jenis Dan Rancangan Penelitian	29
3.2 Lokasi Penelitian	30
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian	31
3.4 Variabel Dan Definisi Operasional	32
3.5 Prosedur Penelitian	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data	35
3.7 Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Hasil Penelitian	42
4.2 Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN	53



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Penilaian.....	37
Tabel 3.2 Kategori Penilaian.....	38
Tabel 3.3 Norma Penilaian.....	39
Tabel 3.4 Tingkatan Kategori	40
Tabel 4.1 Data <i>Pretest</i> & <i>Posttest</i>	42
Tabel 4.2 Kategori Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	43
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	45
Tabel 4.4 Uji Homogenitas	45
Tabel 4.5 Uji Hipotesis	46



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Servis Bawah.....	9
Gambar 2.2 Servis Atas.....	10
Gambar 2.3 <i>Jump</i> Servis	11
Gambar 2.4 <i>Float</i> Servis	12
Gambar 2.5 <i>Topspin</i> Servis	13
Gambar 2.6 Passing Atas Dan Bawah.....	15
Gambar 2.7 <i>Smash</i>	16
Gambar 2.8 <i>Blocking</i>	18
Gambar 2.9 Langkah-Langkah Servis Atas	20
Gambar 2.10 Ukuran Lapangan Bola Voli	20
Gambar 2.11 Ukuran Net Bola Voli	21
Gambar 2.12 Ukuran Bola	21
Gambar 2.13 Penanda Skor.....	22
Gambar 2.14 Media Bola Gantung	24
Gambar 2.15 Servis Pendek Bola Gantung.....	25
Gambar 2.16 Servis Panjang Bola Gantung.....	26
Gambar 2.17 Kerangka Berpikir	27
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	30
Gambar 3.2 Lokasi Penelitian.....	31
Gambar 3.3 Awalan	36
Gambar 3.4 Inti	36
Gambar 3.5 Akhiran.....	37

UNUGIRI

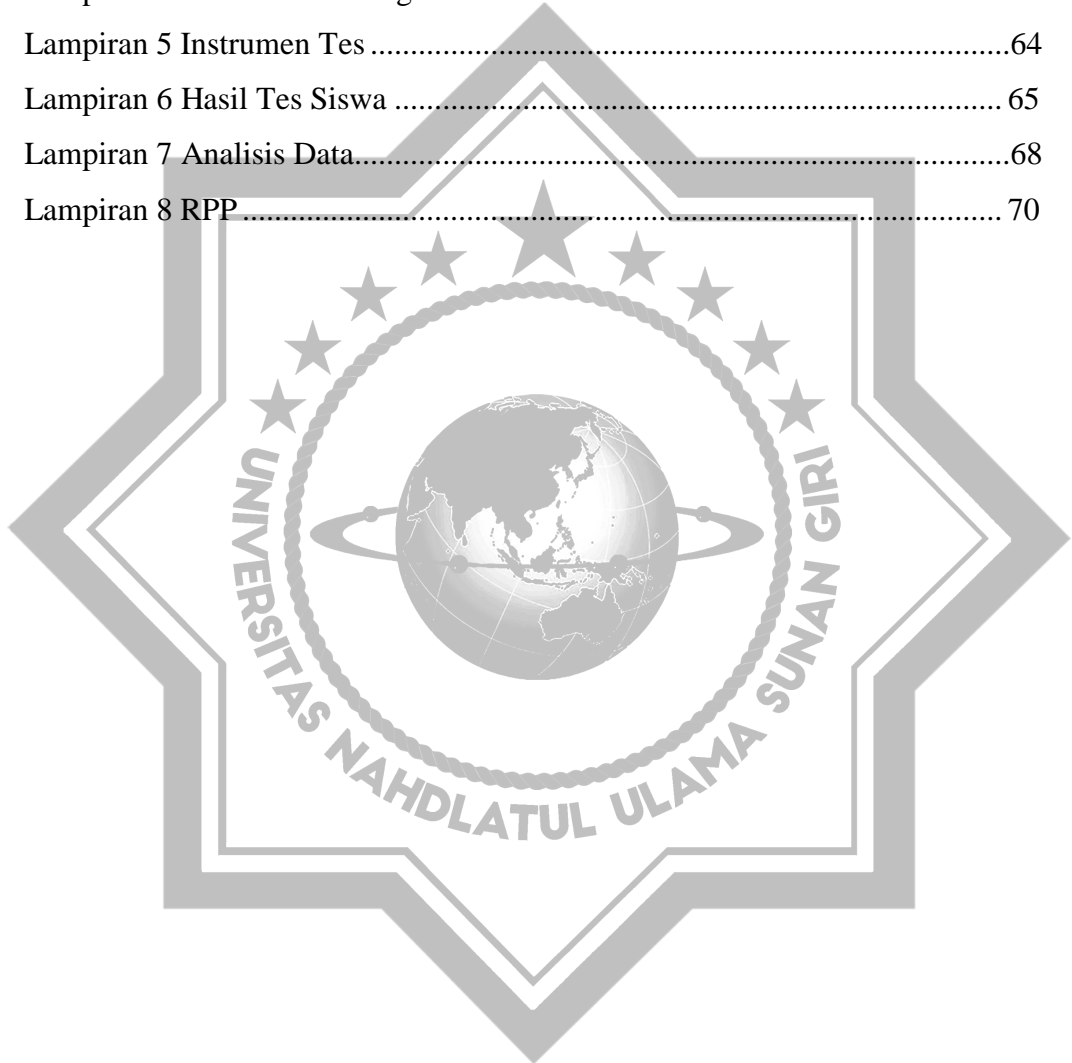
DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Hasil Observasi Awal Servis Atas Bola Voli	2
Bagan 4.1 Hasil <i>Pretest</i> & <i>Posttest</i> Servis Atas Bola Voli	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 2 Surat Bukti Penelitian.....	53
Lampiran 3 Hasil Observasi.....	54
Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan.....	55
Lampiran 5 Instrumen Tes.....	64
Lampiran 6 Hasil Tes Siswa.....	65
Lampiran 7 Analisis Data.....	68
Lampiran 8 RPP.....	70



UNUGIRI